

Hähnchenfleisch mit Zitronensauce

Dieses Rezept Hähnchenfleisch mit Zitronensauce ergibt ein auf chinesische Art hergestelltes Geflügelgericht mit viel Geschmack. Dabei werden dünne Hähnchenstreifen zuerst in eine Marinade eingelegt, danach ringsum mit einer Eier-Stärkehülle überzogen, in heißem Öl zu besonders knusprigen Hähnchenstücken frittieren und als besonderen Kick zusammen mit einer kleinen raffiniert gewürzten Zitronensauce serviert.

Zutaten: für 2 - 3 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Ei

Ca. 50 g Speisestärke

Koriandergrün oder Blattpetersilie zum Garnieren

Für die Marinade zum Einlegen:

2 EL helle Sojasauce

1 EL Reiswein oder trockener Sherry

½ TL Ingwerpulver

1 klein geschnittene Knoblauchzehe

1 TL Honig

Außerdem:

Erdnussöl oder Sonnenblumenöl zum Frittieren der Hähnchenstreifen

Für die Zitronensauce:

3 EL Zitronensaft

2 TL Zucker

½ TL Salz

4 EL kaltes Wasser

½ TL Speisestärke

1 TL Sesamöl

Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Hähnchenfleisch mit Zitronensauce** sollte man schon einige Stunden zuvor oder auch bereits am Vortag das Hähnchen Brustfilet in schmale Streifen schneiden. Aus den oben angegeben Zutaten für die Marinade zum Einlegen gleich in einem Einmachglas mit Deckel (mindestens 0,7 Liter Inhalt) oder Tupper Gefäß mit fest schließendem Deckel eine Marinade zusammen rühren.

Die Hähnchenfleischstreifen mit ins Glas in die Marinade geben, den Deckel fest zudrehen und den ganzen Inhalt 2 - 3 x schütteln, damit sich die Fleischstreifen gut mit der Marinade verbinden.

Auf diese Weise vorbereitet die Fleischstreifen in der Marinade für ein paar Stunden oder auch über Nacht im Kühlschrank lagern.

Für die Fertigstellung etwa 1, 5 cm hoch Öl in eine Kasserole oder Pfanne mit hohem Rand einfüllen und aufheizen.

Oder eine elektrische Fritteuse dazu verwenden.

Nebenbei Basmatireis kochen.

1 zuvor verquirtes Ei über die marinierten Hähnchenstreifen gießen, mit einer Gabel locker unterziehen. 50 g Speisestärke ebenfalls über die marinierten Hähnchenstreifen aufstreuen, den Deckel wieder fest verschließen und das Glas oder Gefäß so lange ausgiebig schütteln, bis sich die ganze Speisestärke mit dem Glasinhalt verbunden hat.

Nun in etwa 3 Portionen immer wieder mit einer Gabel Hähnchenstreifen aus dem Glas heben und sofort in das heiße Frittieröl einlegen, sofort mit einer zweiten Gabel die Fleischstücke immer wieder locker auseinanderziehen und solange frittieren, bis die Fleischstückchen eine hellbraune Farbe angenommen haben.



Diese Hähnchenstücke nun mit einem Drahtsieb aus dem Öl schöpfen und auf einer mit Haushaltspapier ausgelegten Teller zwischenlagern.
Die nächsten Portionen auf die gleiche Weise vorbraten.

Für die kleine Menge Zitronensauce die oben angegebenen Zutaten in eine Pfanne geben und einmal unter Rühren aufkochen und warmhalten.

Das Frittieröl erneut auf die benötigte Temperatur erhitzen, wiederum in 2 – 3 Portionen die vorgebratenen Hähnchenstreifen einlegen und ringsum knusprig frittieren.

Mit einem Drahtsieb aus dem heißen Öl heben, etwas abtropfen, danach sofort in die warme Pfanne mit der kleinen Menge Zitronensauce einlegen. So fortfahren, bis alle Hähnchenstreifen fertig frittiert sind. Kurz vor dem Servieren die knusprigen Hähnchenstreifen mit zwei Gabeln oder Löffeln gerade einmal durch die Zitronensauce unterheben und anschließend zusammen mit frisch gekochtem Reis und etwas frischem Koriandergrün oder Blattpetersilie garniert, als köstliches chinesisches Geflügelgericht genießen.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion Hähnchenfleisch mit Zitronensauce, ohne Frittieröl, ca. 325 kcal und ca. 8 g Fett